KhmerPost USA

សុបិន : (267) 253-3947, សែម : (781) 244-0522

VOL. 06 ISSUE 115 Sept.30th - Oct.12th, 2012

មាតិការឿង ទំព័រ

បោះឆ្នោតប្រធានាធិបតី ស.រ.អា ២០១២

ដោយៈ ពិន សំខុន

ឱកាសជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីអាមេរិកាំង៤ឆ្នាំម្តងបានខិតមកជិតដល់សាជាថ្មី។ ប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកាំង២៤០លាននាក់ ដែលមានសិទ្ធិបោះឆ្នោត នឹងសម្តែងមតិជាឱឡារិតនៅថ្ងៃទី៦ ខែវិច្ឆិកា ២០១២ខាងមុខនេះ បង្ហាញសេរីភាពនៃការជ្រើសរើសថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គេ ប្រកបដោយភាពទទួលខុសត្រូវ ។ បន្ទាប់ពីការដើរឃោសនាពីទស្សនៈគ្រប់គ្រងនយោបាយអស់រយៈពេលច្រើនខែមក មហាសន្និបាតនៃគណបក្សធំ១ពីរ នៅ ស.រ.អា នេះបានប្រកាសទទួលស្គាល់តំណាង **តទៅទំព័រទី ៩**

បាយដិន អូបាម៉ា

រ៉មនី រ៉ាយ៉ាន

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ចាប់កំណើតហើយ

កឹម សុខា សម រង្ស៊ី

ដោយៈ ខ្មែរផុស ស.រ.អា

ហ្វីឡាដែលហ្វៀ : ក្នុងកិច្ចប្រជុំមួយរបស់គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងគណបក្ស សម រង្ស៊ី កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី៣០ខែកញ្ញា នៅគេហដ្ឋានលោក វ៉ា សាម៉ុន ប្រធានសាខា គ.ស.ម ហ្វីឡា បានឱ្យដឹងថា "គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលកើតចេញពីសម្ព័ន្ធភាពនៃគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរបានដាក់ពាក្យសុំចុះបញ្ជីជាផ្លូវការហើយ បានទទួលស្គាល់រួចមកហើយ"។ នៅហ្វីឡាដែលហ្វៀគេត្រៀមនឹងសម្ពោធន៍ព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅថ្ងៃទី០៣ វិច្ឆិកា ២០១២ ដោយមានលោកស្រី មូ សុខហួរ នឹងលោក ប៉ុល ហម មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចូលរួមផង នៅពេលនោះក៏មានការបង្ហាញខ្លួនមេឃុំថ្មីនៃកូតាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សមកចូលរួមបង្ហាញខ្លួនផងដែរ។

មកទល់ពេលនេះ គេពុំទាន់ឃើញភាពរកាំរកូសណាមួយកើតចេញក្នុងរង្វង់សម្ព័ន្ធភាពថ្មីនៅឡើយទេ-ខាងគណកម្មការរៃអង្គាសលុយសំរាប់គាំទ្រសកម្មភាពគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និយាយថា "អំណោយបានកើនច្រើនម៉ឺនដុល្លារយ៉ាងឆាប់រហ័ស"។

សកម្មភាពដំបូងបង្អស់នៃគណបក្សថ្មីនេះ នៅកម្ពុជា គឺបានទៅទាមទារឱ្យរដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង នៃក្រសួងមហាផ្ទៃកែប្រែ **តទៅទំព័រទី ៩**

វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រឬវត្តថ្មី កំពុងពង្រីក

ព្រះគ្រូចៅអធិការព្រះនាម ឈួន សម្បូរ

ឡូវែល : ក្នុងចំណោមវត្តដ៏សំខាន់ពីរដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរនៅឡូវែលនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រហៅ"វត្តថ្មី" ស្ថិតនៅកណ្តាលក្រុងមានដំណើរការណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ នៅពេលដែលវត្តមួយទៀតមានឈ្មោះល្បី រន្ទឺក្នុងរឿងវិវាទ"វត្តលើវត្តក្រោម"នៅតុលាការក្រុងឡូវែល ។ ព្រះគ្រូចៅអធិការព្រះនាម ឈួន សម្បូរ និងព្រះសង្ឃជំនួយការព្រះនាម សុំ សារឿន ជាព្រះសង្ឃតែពីរអង្គ ដែលដឹកនាំពិធីនានាតាមគន្លងព្រះពុទ្ធសាសនា ជាមួយនឹងពុទ្ធបរិស័ទប្រកបដោយភាពស្រគត់ស្រគំ... **តទៅទំព័រទី ០៨**





Pharmacy

Nhà Thuốc Tây 藥房 ឱសថស្ថាន

267-297-5879

ឱសថស្ថាន ថាច់ ស្វូមស្វាគមន៍

• ឱសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្ដីរីករាយ និងបំរើសុខភាពបងប្អូនក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។

រង្វាន់ចាប់ឆ្នោត ខែធ្នូ



1st PRIZE Samsung 32" LED HDTV



2nd PRIZE Samsung 32" LCD HDTV



3rd PRIZE Sony Playstation 3

• ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មីទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវឆ្នោតទទួលរង្វាន់ ដូចរូបខាងក្រោម ថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ ២០១២
• យើងជូនកូប៉ុងដូចអ្នកឯទៀត
• ចុះថ្លៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។

• ផ្ញើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ • ទទួលអ៊ិនស្វ៊ូរិនស៍គ្រប់មុខ • ទទួលបន្តផ្ដល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱសថស្ថានផ្សេងៗ
• តម្លៃថោកៗបំផុត និងមានស្តុកឱសថគ្រប់មុខប្រភេទ • ផ្ដល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
• មានឱសថវីតាមីន-ឱសថចិនសែ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141(Corner of Old York Rd & Rockland St.)
Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880



Angkor Restaurant

Ben city Plaza

ភោជនីយដ្ឋាន អង្គរ

Angkor Restaurant



5520 Whitaker Ave, Unit 7 Philadelphia, Pa 19124 Phone: 215.831.1016

អាចបញ្ជាឲ្យធ្វើម្ហូបតៅ "មេញ" បានមានម្ហូបអាមេរិកាំង ម្ហូបអាស៊ី ជាដើម

មានធ្វើម្ហូប VG សម្រាប់អ្នកមិនពិសាសាច់

ភោជនីយដ្ឋាន ម្ហូបខ្មែរ ទើបបើកថ្មី !

នៅហ្វីឡាដែលហៀខាងជើង

សូមអញ្ជើញមកពិសារម្ហូបខ្មែរគ្រប់មុខ ចំអិនដោយចុងភៅខ្មែរស្ទាត់ជំនាញ
នាភោជនីយដ្ឋានធំទូលាយ បំរើម្ហូបខ្មែរពិតប្រាកដដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់
អ្នកបំរើភ្ញៀវរួសរាយ **មានកន្លែងចតរថយន្តគ្រប់គ្រាន់ !**











ម្ហូបដែលចំអិនប្រើពេលយូរ ដូចជាអាម៉ុក សូមបញ្ជាឱ្យបានមុនមួយថ្ងៃ













តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង



តពីលេខមុន

●●●ដណ្តើមយក ធ្វើជាទឹកដីកម្មសិទ្ធរបស់គេ) នោះត្រូវចាញ់សង្គ្រាមជប៉ុន. បារាំងមួយចំនួនត្រូវជប៉ុនចាប់ច្រកគុកមួយចំនួនរត់ចូលព្រៃស្វែងរក ឬរង់ចាំសម្ព័ន្ធមិត្តចូលមករំដោះ។ ពេលនោះ ហូ ជីមិញ ប្រកាសឯករាជនៅដែនដីភាគខាងជើង (ហាណូយ). វៀតណាមខាងត្បូង គឺកម្ពុជាក្រោមគ្មានបារាំងជាអាណាព្យាបាលទៀត យួនក៏ផ្ទុះឡើងសម្លាប់រង្គាលខ្មែរក្រោមសឹងផុតពូជ.ក្រៅពីកាប់សម្លាប់ដោយកាំបិតពូថៅ និងកាំភ្លើងដែលបានពីបារាំង និងជប៉ុន.ពួកព្រៃផ្សៃទាំងនោះបានបញ្ឆោតនឹងគៀងខ្មែរ ក្រោមបញ្ចូលនឹម(ជង្រុកស្រូវ ឬអគារធំៗសម្រាប់ស្តុករបស់របរផ្សេងៗ)រួចក៏ចាក់សោរជាប់ក៏ដុតសម្លាប់ខ្មែរកម្ពុជាក្រោមទាំងពាន់ទាំងម៉ឺននាកទៅ។ នេះជាការសម្លាប់រង្គាលបងប្អូនរួមឈាមខ្មែរក្រោមរបស់យើងលើកទីពីរក្រោយពីការរង្គាលកាលជំនាន់ពេលចាប់ខ្មែរក្រោមជីកព្រែកវិញតេ"ប្រយ័ត្នកំពប់ តែអុង=ប្រយ័ត្នកំពប់ឆ្នាំងតែលោកធំ)។ ការសម្លាប់ខ្មែររង្គាលម្តងទៀត គឺនៅពេលយួនឡើយ៉ីងបានច្បាំងឈ្នះ ប៉ុល ពត ចូលទៅត្រួតត្រាស្រុកខ្មែរជំនាន់សាធារណៈរដ្ឋប្រជាមានិតកម្ពុជា, ក្រោមការដឹកនាំនៃរបបកុម្មុយនិស្តនៃលោក ហេង សំរិន, ជា ស៊ីម, ហ៊ុន សែន ជាដើមចមដោយចលនា "ក៥" ក្នុងរឿងកាប់ព្រៃឱ្យយួនដឹកជញ្ជូនឈើហុបខ្មែរទៅកន្លែងដីទំនេរឯស្រុកយួនសំរាប់រៀបចំទុកដាក់មិនអស់ឡេត្រូវយកទៅតម្រៀបជួរតាមផ្លូវជាតិនានា រង់ចាំថ្ងៃលក់ចេញទៅបរទេស ព្រោះនៅក្នុងស្រុកយួនពុំអាចណានឹងប្រើប្រាស់ឱ្យបានអស់នូវឈើហុបដ៏មហាសាលនោះសោះឡើយ។

អ៊ុំរំលឹករឿងនេះឡើងគ្មានបំណងរើកកាយរឿងចាស់ឱ្យនាំគ្នាចងគំនុំស្អប់ខ្ពើមជាតិសាសន៍អតីតជាសត្រូវនឹងគ្នារបស់យើង ឬក៏លើកកំហុសលោកកាន់អំណាចរបស់ខ្មែរយើងពេលនោះទេ ព្រោះជាអ្នកចាញ់សង្គ្រាមចាញ់បញ្ញាគេ វាត្រូវរងកម្មយ៉ាងណឹង។ មានអ្នកណាម្នាក់ចង់ធ្វើខ្ញុំគេ ឬចង់ធ្វើអាយ៉ងរបស់គេ តែបើវាសនាបង្ខំទៅហើយត្រូវឱនក្បាលឱ្យគេជាន់ដោយឈើចាប់យ៉ាងនេះហើយ។ ត្រូវដឹងថា តែធ្វើអាយ៉ងគេហើយចង់ស្រឡាញ់ជាតិខ្លួនឯងក៏លំបាកដែរ យើងត្រូវតែយល់នឹងអាណិតគ្នាឯង ជួយរកមធ្យោបាយដោះលែងគ្នាឯងចេញពីនឹមពីឃ្នោះឃ្នៀងរបស់សត្រូវរួម។ វាយសត្រូវតែមួយបានហើយកុំវាយគ្នាឯងថែមទៀតឱ្យសោះ។ កាត់ទឹកមិនដាច់កាត់សាច់វាឈឺ។ សាច់យើងព្រឹកដេរទៅ, ល្ងាចហៅមក។ កុំពឹងពាក់ជាគ្នានូវសាច់ក្រៅចូលមកថ្ងៃក្រោយទុក្ខសោកដូចទៅពឹងពស់វែក។ ប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ក្រឡែតនូវការពឹងពាក់ប្រទេសជិតខាងមកជួយច្បាំងគ្នានោះបានធ្វើឱ្យយើងបាត់ទឹកដី បាត់ព្រៃព្រឹក្សា ម្តងបន្តិចៗទាល់តែមកដល់សម័យនេះមហាណាចក្រអង្គររបស់យើងរួញមកយ៉ាងតូចដែលគួរឱ្យសោកសៅរ៍បំផុត ហើយនៅតែមិនទាន់ដឹងថាថ្ងៃណានឹងឈប់រួញទៅទៀតឡើយ។ តែតាមការសង្ឃឹមរបស់ម្តាយអ៊ុំគាត់មានប្រសាសន៍ថា: "កូនចាំមើលកាលណាព្រែនគររលំ ភ្នំពេញរលាយ បាងកកខ្ចាត់ខ្ចាយ ទើបដល់ពេលអង្គរសប្បាយឡើងវិញ។ ម៉ែ មិនដឹងពេលណាព្រែនគររលំទេ ឯភ្នំពេញរលាយវិញក៏ម៉ែកាន់តែលែងដឹងទៀតហើយ។ តែបើពីរខាងដើមមានទី៣ វាត្រូវតែមានហើយចាំតែទី៣ កើតមានឡើងទី៤ ត្រូវតែជៀសមិនផុតឡើយ ព្រោះនេះជាពុទ្ធទំនាយ តែជាពុទ្ធទំនាយហើយមិនដែលខុសទេកូន ត្រូវរង់ចាំមើលកុំឆាប់ខកចិត្តឱ្យសោះ។ ពេលនោះស្ត្រីខ្មែរ, អ្នកម្តាយខ្មែរទាំងឡាយទើបមានពេលសប្បាយរីករាយជួបជុំប្តីសីកូនចៅលែងមានសភាពឈរបីកូនរង់ចាំប្តីមកពីតតាំង,ច្បាំងសង្គ្រាមជាញជ័រទៀតហើយ តែកូនអើយម៉ែមិនដឹងពេលនោះត្រូវចាំដល់ណាទេ ប្រហែលជាម៉ែមិនបានឃើញពេលនោះទេកូន, ម៉ែបន់ស្រន់ឱ្យពេលនោះ ចូលមកដល់ឆាប់ៗឡើង តទៅលេខក្រោយ

KHMER POST USA, LLC
East Coast Publication

Pin Samkhon,
Publisher & Editor-in-Chief
Email: pinsamkhon@gmail.com
Staff Writers: **Loeum Im**

Contributed Writers:
Mam Yin, Kim Phien
Advertising Department

Soben Pin
KhmerPostUSA@gmail.com
267-253-3947

Sam Khoeun
Sales Consultant
(781) 244-0522

Design Staffs:
Leang Heng & Mong Meng

~~~~~

KhmerPost USA, LLC is an independent newpaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local, community, and national news; and give an insight into Cambodia & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English.
It published twice a month in Pennsylvanian & Massachusett.

~~~~

Semimonthly edition subscription is available within the U.S. & Canada at $60.00 and 70 Euros in Europe per year.
Money order or check is accepted and made payable to:
KhmerPost USA, LLC
438 LINDLEY AVE.
Philadelphia, PA 19120

~~~

The Khmer Post has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009
~~~

អ្នកឧបត្ថម្ភ






សុខភាព និងម្ហូបអាហារយើងបរិភោគ

តពីលេខមុន

Here are foods that have a medium amount of calcium. They do not have as much calcium as the foods listed above, but they still have some:

- Black beans
- Navy beans
- Canned fish with bones



If these foods are new to you, you can try small amounts at first, or eat them with foods that you already eat. For example, in the morning you can eat yogurt with mangoes, or you can try a small glass of milk with a meal.

Portion Sizes

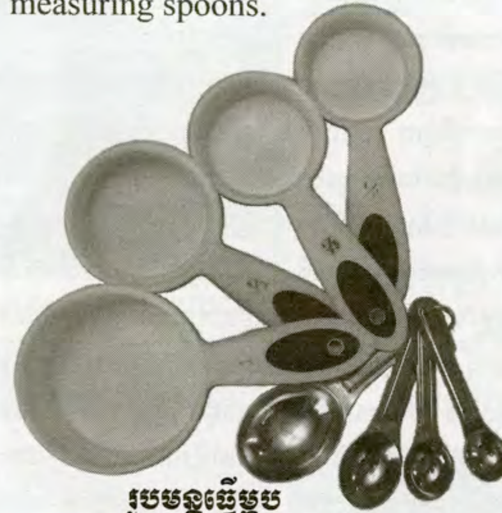
The amount of food that we eat is as important as what we eat. If we eat more food than we use up in our activities each day, we will gain weight, and this can lead to health problems. The recipes in this book include suggested portion sizes. Here are some ways to eat the right amount of food:

- If you are hungry for a snack, eat vegetables and fruit.
- Eat less meat and eat more vegetables.
- Eat fewer noodles and eat more vegetables.
- Eat less rice and eat more vegetables.
- Eat fewer sweet desserts or smaller amounts of sweet desserts.
- At restaurants, only eat half of the food (bring the other half home to eat later).
- Do not drink soft drinks or fruit drinks often. They have a lot of calories, but will not help you feel full.
- Stop eating when you feel full.

American Measuring Cups and Spoons

The recipes in this book use American measures to tell how much of each ingredient is needed to make the food. You probably do not measure out your ingredients when you cook food. To cook healthy food, you do not need to use make sure that you use less of the foods that are not healthy. For example, to make reduced sodium Asian Broccoli Stir Fry, you should use less oyster sauce than you usually would. Measuring helps you know how much you use.

If you do use these American measures to make healthier food, you should buy American-style measuring cups and spoons. They are about $2.50 for a set of measuring cups and $2.50 for a set of measuring spoons.



រូបមន្តធ្វើម្ហូប

ផ្នែកនេះមានរូបមន្តធ្វើម្ហូបខ្មែរចំនួន២០មុខ ដែលមានការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួច ដូច្នោះម្ហូបទាំងនេះមានជាតិអំបិលតិច, ជាតិខ្លាញ់ដែលមានភាពឆ្អែត និងខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម(កូលេស្តេរោល)តិច, ហើយមានជាតិសរសៃច្រើន ។

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ធ្វើ និងញ៉ាំម្ហូបទាំងនេះរួចមកហើយ ។ របៀបដែលបានសរសេរឡើងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ គឺប្រហែលជាមានភាពខុសប្លែកបន្តិចបន្តួចពីរបៀបដែលលោកអ្នកធ្លាប់ធ្វើន ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសៀវភៅនេះបង្ហាញនូវវិធីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យម្ហូបអាហារកាន់តែមានសុខភាពល្អឡើង ។

រូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយៗ មានផ្នែកដែលរាយឈ្មោះគ្រឿងផ្សំ និងចំនួននៃគ្រឿងផ្សំនីមួយៗ ផ្នែកដែលរៀបរាប់ពីរបៀបធ្វើម្ហូប, ផ្នែករៀបចំបរិភោគ, ផ្នែកផ្លាស់ប្តូរអាហាររូបត្ថម្ភ និងតារាងដែលមានព័ត៌មានអំពីជីវជាតិ ។

ប្រអប់ដែលមានរៀបរាប់ព័ត៌មានជីវជាតិ មើលទៅដូចជាប្រអប់កំណត់សំគាល់អាហាររូបត្ថម្ភ"Nutrition Facts"ដែលសរសេរនៅលើផ្លាកនៅតាមហាងលក់ម្ហូបនានា ។ វាមានព័ត៌មានអំពីម្ហូបដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងរូបមន្តធ្វើម្ហូបនីមួយៗ បរិមាណម្ហូបដែលត្រូវធ្វើ និងវាផ្តល់ព័ត៌មានពីជីវជាតិចំពោះការធ្វើម្ហូបមួយមុខៗ។ វាប្រាប់ពីចំនួនកាឡូរីនៅក្នុងម្ហូប ។ ប្រអប់ក៏បានប្រាប់ពីចំនួនខ្លាញ់, ខ្លាញ់មានភាពឆ្អែត, ជាតិខ្លាញ់កកក្នុងសរសៃឈាម(កូលេស្តេរោល), ជាតិសូឌីយ៉ូម,ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត,ជាតិសរសៃ,ស្ករ,ជាតិប្រូតេអ៊ីន, ជាតិដែក និងជាតិកាល់ស្យូមនៅក្នុងម្ហូបនីមួយៗនៃរូបមន្តធ្វើម្ហូប បើសិនការរៀបចំធ្វើម្ហូបតាមរូបមន្តធ្វើម្ហូប ។ ផ្នែកទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា "ជីវជាតិ" ។ បើសិនយើងចង់ញ៉ាំជីវជាតិច្រើន ប្រអប់គឺពណ៌បៃតង ។ បើសិនយើងចង់ញ៉ាំជីវជាតិតិច ប្រអប់គឺពណ៌ផ្កាឈូក ។

ឧទាហរណ៍: តារាងខាងក្រោមគឺសម្រាប់ឆាខ្ទឹសាច់មាន់, ដែលជារូបមន្តទី៨ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះធ្វើឡើងសម្រាប់ញ៉ាំ៨នាក់ ហើយសម្រាប់ម្នាក់គឺមានបន្លែ និងសាច់មួយពែងកន្លះ ហើយបាយមួយពែង ។ ការធ្វើម្ហូបសម្រាប់មនុស្សម្នាក់មានចំនួន៨៨៥កាឡូរី ។

ឆាខ្ទឹសាច់មាន់	
បរិមាណបរិភោគ : បន្លែ និងសាច់ ១.៥ ពែង, បាយ ១ ពែង	
ព័ត៌មានអាហាររូបត្ថម្ភ ក្នុង១ពេល	
កាឡូរី ៨៨៥	កាឡូរីបានពីខ្លាញ់ ៧៥
	តម្លៃ % ប្រចាំថ្ងៃ
ខ្លាញ់សរុប ៨ មក្រ	១២%
ខ្លាញ់ឆ្អែត ១ ក្រ	៥%
កូលេស្តេរោល ៥០ មក្រ	១៧%
ជាតិសូឌីយ៉ូម ៤៧០ មក្រ	២០%
កាបូអ៊ីដ្រាត ៦២ ក្រ	២១%
ជាតិសរសៃ ៦ ក្រ	២៥%
ស្ករ ៦ ក្រ	
ជាតិប្រូតេអ៊ីន ២៧ ក្រ	
ជាតិដែក ២.២ មក្រ	១២%
ជាតិកាល់ស្យូម ៧០ មក្រ	៧%
*ភាគរយប្រចាំថ្ងៃផ្អែកលើអាហារ ២០០០ កាឡូរី ។ តម្លៃកាឡូរីប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នកអាចខ្ពស់ ឬទាបជាងនេះ ផ្អែកលើកាឡូរីដែលសារពាង្គកាយត្រូវការ ។	

បើសិនលោកអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយចង់ញ៉ាំជាតិសូឌីយ៉ូមតិច, លោកអ្នកគួរតែមើលផ្នែកជាតិសូឌីយ៉ូម ។ លោកអ្នកអាចឃើញការយកមកធ្វើម្ហូបនិមួយៗនៃរូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះមានជាតិសូឌីយ៉ូមចំនួន ៤៧០ ក្រាម គឺ ២០ ភាគរយនៃចំនួនសូឌីយ៉ូមអតិបរិមា ដែលយើងគួរតែញ៉ាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ រូបមន្តធ្វើម្ហូបនេះ ប្រើទឹកខ្យងតិច, ទឹកត្រីតិច, ហើយកាត់បន្ថយទឹកអ្វីៗដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមនោះ ដូច្នេះវាមានជាតិសូឌីយ៉ូមតិចជាងធម្មតា បើសិនយើងធ្វើម្ហូបតាមវិធីខាងក្រោមនោះ ។

Recipe Section

This part of the book has 20 recipes of Cambodian foods that have small changes made to them so that they have less sodium, less saturated fat and cholesterol, and more fiber.

You probably already prepare and eat these foods. The way that they are written in this book is probably a little different than the way that you prepare them. The changes in this book show how you can make food healthier.

Each recipe has a section listing the ingredients and amount of each ingredient, a section describing how to make the food, a section of foods to serve with the recipe, and a section for nutrition changes.

After the recipes, there is a section with nutrition information for each recipe in a box with detailed nutrition information.

តលេខក្រោយ

គ្លូបលវិតណេសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាននៅកម្ពុជា

(តពីលេខមុន)

	លក់ទំនិញទាំងនេះ	**ច្បាប់ព្រៃឈើ** មាត្រា ៩៦ : ការធ្វើពាណិជ្ជកម្មផលិតផលព្រៃឈើ ដែលបានទទួលតាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ដងនៃតម្លៃផលិតផលព្រៃឈើ
	ការបង់ប្រាក់ឱ្យមន្ត្រី ដើម្បីការពារ ឬបិទភ្នែកចំពោះសកម្មភាពខាងលើ	**ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៥៤ : អំពើពុករលួយដោយមានចេតនា ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៣ ឆ្នាំ
	បង្កើតសមាគមក្រៅផ្លូវការ ដែលជួយដល់ការអនុវត្តសកម្មភាពខាងលើនេះ	**ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៣៦ : បទល្មើសដោយមានការរៀបចំទុក ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៣-១៥ ឆ្នាំ
ចាន់ សារុន	ចេញលិខិតអនុញ្ញាត ដែលផ្តល់ការរ៉ាប់រងចំពោះការកាប់ឈើច្រង់ច្រាយឧស្សាហកម្ម នៅខាងក្រៅព្រំដែនចំការកៅស៊ូទីរីង និងកាប់ឈើយកដីរបស់អ្នកភូមិ	**ច្បាប់ព្រៃឈើ** មាត្រា ១០០ : មន្ត្រីដែលអនុញ្ញាតដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលឱ្យមានសកម្មភាពផ្ទុយនឹងច្បាប់ព្រៃឈើ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និងពិន័យជាប្រាក់ ១០-១០០ លានរៀល (US$2,500-US$25,000) ។ **ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៦៩ : ការរួមគំនិត ទោស : ការដាក់ទោសអនុវត្តដូចគ្នានឹងអ្នកប្រព្រឹត្តល្មើស
	អនុញ្ញាតឱ្យសាងសង់រោងចក្របន្ទះឈើ និងរោងចក្រអារឈើដោយក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងព្រៃឡង់	**ច្បាប់ព្រៃឈើ** មាត្រា ៣០ : បម្រាមពីការសាងសង់រោងចក្រអារឈើក្នុងរវាង ៥ គីឡូម៉ែត្រ (km) ពីតំបន់បម្រុងព្រៃឈើអចិន្ត្រៃយ៍ ។ មាត្រា ១០០ : មន្ត្រីដែលអនុញ្ញាតដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោលឱ្យមានសកម្មភាពផ្ទុយនឹងច្បាប់ព្រៃឈើ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និងពិន័យជាប្រាក់ ១០-១០០ លានរៀល (US$2,500-US$25,000) ។
ចាន់ សារុន ទី សុគន្ធ	លក់ការងាររាប់រយក្នុងរដ្ឋបាលព្រៃឈើ	**ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៣៨ : ការគម្រាមកំហែងយកប្រាក់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៣-៧ ឆ្នាំ ហើយពិន័យពីរដងលើប្រាក់សរុបដែលបានគម្រាមកំហែង ។ ហាមប្រាមឈរឈ្មោះបោះឆ្នោត ឬកាន់តំណែងរដ្ឋរយៈពេល ២ ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីការកាត់ទោសបានកំណត់ឱ្យ ។
ហ៊ីង ប៊ុនហៀង ឌី ផេន	ត្រូវការ និងទទួលបានការបង់ប្រាក់ពីបរិវារ	**ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៣៨ : ការគម្រាមកំហែងយកប្រាក់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៣-៧ ឆ្នាំ ហើយពិន័យពីរដងលើប្រាក់សរុបដែលបានគម្រាមកំហែង ។ ហាមប្រាមឈរឈ្មោះបោះឆ្នោត ឬកាន់តំណែងរដ្ឋរយៈពេល ២ ឆ្នាំ បន្ទាប់ពីការកាត់ទោសបានកំណត់ឱ្យ ។
ហាក់ ម៉ៅ	ដឹកជញ្ជូនឈើ និងផលិតផលពីឈើ ដែលមានតម្លៃរាប់លានដុល្លារ ដែលមានប្រភពមកពីតំបន់ដែលគ្មានប្រតិបត្តិការប្រមូលផលឈើស្របច្បាប់	**ច្បាប់ព្រៃឈើ** មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនផលិតផលព្រៃឈើដែលបានទទួលតាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ដងនៃតម្លៃផលិតផលព្រៃឈើ
	ចាត់ចែង និងការពារការដឹកជញ្ជូនទំនិញដែលពន្ធនាំចូលតម្រូវឱ្យមានជាចាំបាច់ មិនត្រូវបានបង់ឱ្យ	**ច្បាប់ពន្ធដារ** មាត្រា ១២៧ និងមាត្រា ១៣៥ : ការលួចពន្ធ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់ ១០-២០លានរៀល (US$2,500-US$5,000) ។ មាត្រា ១២៨ និងមាត្រា ១៣៦ : ការរាំងដល់ការអនុវត្តពន្ធដារ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១ ខែ ទៅ ១ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់ ៥-១០ លានរៀល (US$1,250-US$2,500) ។
	ប្រមូល ស្តុក និងបែងចែកទំនិញទាំងនេះ	**ក្រមព្រហ្មទណ្ឌអ៊ុនតាក់** មាត្រា ៥១ : ការទទួល និងលាក់ទំនិញដែលបានលួច ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ

[iii] ចំណុចយោងសម្រាប់ចំណុចជាច្រើនដែលមានក្នុងផ្នែកនេះ អាចរកបានក្នុងផ្នែកខាងក្នុងនៃរបាយការណ៍នេះ ។

ជំពូក I : ព្រៃឈើ និងស្ថានភាពមានតែឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

តាមសេចក្តីថ្លែងការណ៍ទៅកាន់ក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ ថ្ងៃទី ២៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០០៦ លោក Yash Ghai តំណាងពិសេសរបស់អគ្គលេខាធិការអង្គការសហប្រជាជាតិសម្រាប់សិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបាននិយាយថា *"មនុស្សម្នាក់មិនត្រូវការជំនាញសិទ្ធិមនុស្ស ដើម្បីទទួលស្គាល់ថា គោលនយោបាយរដ្ឋាភិបាលជាច្រើន បានធ្វើឱ្យទន់ខ្សោយគោលការណ៍ប្រជាធិបតេយ្យចាំបាច់ និងដំណើរការសមរម្យ ដែលកាត់ផ្តាច់ប្រជាជនពីធនធានសេដ្ឋកិច្ចរបស់ពួកគេ និងមធ្យោបាយចិញ្ចឹមជីវិត ហើយមិនផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវកិត្តិយសរបស់ពួកគេ ។ ខ្ញុំបានជឿថា គោលនយោបាយទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះប្រព័ន្ធនយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច តាមរយៈការគ្រប់គ្រងរបស់រដ្ឋាភិបាល ដែលសម្របសម្រួលដំណើរការប្រជាធិបតេយ្យ ធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់គូប្រជែងនយោបាយតាមផ្លូវច្បាប់ និងបានប្រើប្រាស់រដ្ឋសម្រាប់បង្កើនទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ។និយាយឱ្យខ្លី ខ្ញុំជឿជាក់ថា ការបដិសេធដែលបានគិតទុកជាមុនលើទស្សនាទានរដ្ឋគ្រប់គ្រងដោយនីតិរដ្ឋបានប្រមូលផ្តុំនៅលើអំណាចគ្រប់គ្រងរបស់គណៈបក្សកាន់អំណាច"* ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩១ សហគមន៍អន្តរជាតិ បាននាំយកប្រជាធិបតេយ្យ និងការអភិវឌ្ឍន៍មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជាមុនជម្លោះ ។ ជាងដប់ប្រាំឆ្នាំក្រោយមក អ្វីដែលតំណាងពិសេសអង្គការសហប្រជាជាតិបានលើកឡើងថា "លក្ខណៈខាងក្រៅនៃប្រជាធិបតេយ្យដែលមានភាពញ៉ាំរញ៉ៃ" របស់ប្រទេសកម្ពុជា គ្របពីលើរដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះ[iv] ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងលើការឧបត្ថម្ភអំពើពុករលួយ និងការបង្ខិតបង្ខំ[១៧] ។រដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជាប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់នូវទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ គម្រាមកំហែងយកប្រាក់ពីអាជីវកម្ម និងចាត់ចែងសេដ្ឋកិច្ចខុសច្បាប់យ៉ាងច្រើន ។ រដ្ឋត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយទេសរដ្ឋមន្ត្រី ដែលមានជំនាញក្នុងការនិយាយភាសាមិនត្រឹមត្រូវពីអភិបាលកិច្ចល្អ និងការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយចីរភាព ។

នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន និងមជ្ឈដ្ឋានខាងក្នុងរបស់គាត់បានប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមុខពីរនេះក្នុងរដ្ឋាភិបាល តាំងពីចុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ ១៩៨០ មកម្ល៉េះ ។ បន្ទាប់ពីរក្សាការលាក់កំបាំងសង្គមនិយម ដើម្បីឱ្យអ្នកណែនាំវៀតណាមស្ងប់ចិត្ត ឥឡូវនេះពួកគេមានគម្រោងប្រហាក់ប្រហែលប្រជាធិបតេយ្យសេរី ដែលតម្រង់ទៅកាន់ម្ចាស់ជំនួយលោកខាងលិច ។ នៅតាមផ្លូវនេះ ពួកគេបានពង្រឹងជាលំដាប់នូវការឡាមយកអំណាច ដោយមធ្យោបាយនយោបាយ និងសេដ្ឋកិច្ច ។

១. ការច្រៀកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ប្រទេសកម្ពុជា

រដ្ឋដែលមានតែឈ្មោះរបស់ប្រទេសកម្ពុជា បង្កើតទ្រព្យសម្បត្តិខុសច្បាប់ជាច្រើនរបស់ខ្លួន តាមរយៈការដកហូតតាមផ្លូវច្បាប់នូវទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ជាពិសេសធនធានធម្មជាតិ ក៏ដូចជាតាមរយៈអំពើពុករលួយក្នុងស្ថាប័ន[១៨] ។ដោយយោងជាពិសេសទៅការវិស័យព្រៃឈើ របាយការណ៍នេះពិនិត្យមើលលើវិធីសាស្ត្រធំៗបី ដែលនេះនឹងធ្វើការ :

តទៅលេខក្រោយ



ឡៅ ម៉េងឃិន និង ជឹង សុភាព (ក៏ត្រូវបានស្គាល់ផងដែរថាជា យាយភូ) ទាំងអស់គ្នាគ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុន Pheapimex ដែលប្រហែលជាក្រុមហ៊ុនមានអំណាចបំផុតរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ។ តាមរយៈសម្បទានឈើ និងសម្បទានដីសេដ្ឋកិច្ច ក្រុមហ៊ុន Pheapimex គ្រប់គ្រងផ្ទៃដី ៧.៤% នៃផ្ទៃដីសរុប[១៩]


ផ្ទះរបស់ជនជាតិគ្រឹង


រូបសំណាក់ជនជាតិនៅទីរួមខេត្តរតនគីរី

ជីវិតកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងនៅខេត្ត រតនគីរី

ខេត្តរតនគីរីគឺជាទឹកដីដ៏សែនមនោរម្យដែលស្ថិតនៅតំបន់ភ្នំនាប៉ែកឦសានកម្ពុជាបានទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិមិនតិចឡើយ ដោយសារទិដ្ឋភាពប្លែកៗរបស់ខេត្ត ។ ភ្ញៀវទេសចរក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ដល់ភូមិឋាននៃជនជាតិភាគតិច ឬក្រុមកុលសម្ព័ន្ធរបស់ខ្មែរមួយក្រុម គឺភូមិគ្រឹងដែលស្ថិតនៅក្នុងទឹកដីដែលល្បីសម្បូរត្បូងមានតម្លៃផងដែរ ។ ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធជាតិគ្រឹងមានឥរិយាបថគួរឱ្យស្រឡាញ់រាប់អាន ហើយពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណីទំនៀម ទម្លាប់រស់នៅបានទៀតផង ។

ទទួលស្វាគមន៍យ៉ាងរាក់ទាក់បំផុតសម្រាប់ដំណើរកម្សាន្តមកកាន់ទឹកដីភូមិឋានរបស់ពួកគេ ខណៈវិស័យទេសចរណ៍នៅតំបន់នេះកំពុងតែមានការរីកចម្រើន ។ ពួកគេភាគច្រើននៅតែរក្សាអត្តសញ្ញាណ និងភាសានិយាយដដែលមិនតែ

តទៅទំព័រទី ១៤

●●● ក្រុងបានលុងមានសណ្ឋាគារផ្ទះសំណាក់ និងភោជនីយដ្ឋានជាច្រើនកន្លែងរួមទាំងមានតំបន់ភូមិឋានជនជាតិភាគតិចផងដែរ ។

ភ្ញៀវទេសចរបរទេសតែងតែទទួលបាននូវការគាប់ចិត្តដ៏ប្រពៃពីទេសភាពព្រៃព្រឹក្សានៅតំបន់នានានៅខេត្តរតនគីរី ជាពិសេសគឺភូមិឋានរបស់កុលសម្ព័ន្ធគ្រឹង ។ ចំពោះក្រុមកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងតែងតែ


ស្ត្រីជនជាតិគ្រឹង


រូបសំណាក់ក្នុងភូមិ


ភ្ញៀវទេសចរបរទេសភ្លក់ស្រាពិសរបស់ជនជាតិគ្រឹង

តមកពីទំព័រទី ១

វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី កំពុង...

ស្រាប់តែឆ្នាំ២០១២ ក៏ផ្តើមពង្រីកទៅរកអាគារដ៏ធំមួយ ហើយកំពុងតែកែសម្រួលជួសជុលឱ្យទៅជារោងបុណ្យដ៏ធំមួយទៀតហើយ ។ ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឈួន សម្បូរ និងព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន មានសង្ឃដីកាប្រាប់ខ្មែរផូស្ទយ៉ាងដូច្នោះថា :

ខ្មែរផុស : សូមព្រះគ្រូរ៉ាយរ៉ាប់អំពីប្រវត្តិរបស់វត្តថ្មីនេះបានទេ?

ព្រះគ្រូ ឈួម សម្បូរ : អាត្មាធ្វើជាចៅអធិការបានជាងបីឆ្នាំហើយ ហើយក៏មិនដែលមានផលរមាស់អ្វីនៅក្នុងវត្តដែរ ចេះតែសុខសាន្តរហូតមក... អាត្មាចង់ឱ្យព្រះអង្គ សារឿន និយាយវិញ ព្រោះព្រះអង្គមានជ្រៅជ្រះក្បោះក្បាយជាងអាត្មា...

ខ្មែរផុស : តើព្រះអង្គ សារឿន មានការជ្រៅជ្រះប៉ុណ្ណា?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : អាត្មាបានរៀននៅអាស្រមលោកគ្រូបាត់ដំបងស្តីពីអភិធម្មអស់រយៈពេល១០ឆ្នាំ ហើយបានចេញមកទីនេះបាន៥ឆ្នាំហើយដែរ ពរ!... វត្តនេះកើតប្រមាណ២០ហើយ នៅកុដិតូចនេះ ហើយធ្វើបុណ្យបានតែតូចៗ រីឯបុណ្យធំៗ ដូចជា ចូលឆ្នាំខ្មែរ ឬភ្ជុំបិណ្ឌជាដើមទីកន្លែងនេះវាតូចចង្អៀត -ហេតុនេះហើយបានជាព្រះសង្ឃរួមទាំងគណកម្មាធិការ អាចារ្យវត្ត និងពុទ្ធបរិស័ទ នាំគ្នាទិញប៊ុលឌីងពង្រីកទៅខាងអាគារធំជាប់នេះក្នុងតម្លៃ៤៣ម៉ឺន ពរ!... ដើម្បីសងតម្លៃនេះ ពុទ្ធបរិស័ទនាំគ្នាមានសទ្ធាជ្រះថ្លា ស្រាក់ជាបច្ច័យចេញថ្លៃ១ខែ ៣០០០ដុល្លារ ហើយខ្លះទៀតក៏ជ្រះថ្លា និងជួយជាទ្វារ បង្អួច ជាថ្មក្រាល... ។ល។ ជាដើម ពរ! ។

ខ្មែរផុស : តើការកាន់កាប់ថវិការចំណូលចំណាយវត្តនរណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : រឿងលុយកាក់កសាងនេះមានគណកម្មាធិការ៥រូបជាអ្នកកាន់កាប់ ដឹងឮទាំង៤-៥រូបនោះឯង ចំណាយចំណូលគ្រប់យ៉ាងដឹង



ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន

ទាំងអស់គ្នា យើងមានការបូកសរុបប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំ ដើម្បីរាយការណ៍ប្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទ ពរ!

ខ្មែរផុស : វត្តកាន់តែធំព្រះសង្ឃមានតែ២អង្គ នេះទេឬ? ឬមានច្រើនជាងនេះ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : ពរ មានតែ២អង្គទេ ! តែវត្តយើងបានធ្វើការនិមន្តព្រះសង្ឃបីអង្គទៀតពីកម្ពុជាមកដែរ តែពុំទាន់បានមកនៅឡើយទេ

ខ្មែរផុស : តើព្រះសង្ឃដែលនឹងត្រូវនិមន្តមកនោះ និងមានការជ្រើសរើសសមត្ថភាពដែរ ឬទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : យើងជ្រើសយកព្រះសង្ឃដែលមានចំណេះដឹង មានចរិយាល្អ ជាព្រះសង្ឃត្រឹមត្រូវមិនមែនថា បានបួសហើយធ្វើខុសធម៌ខុសវិន័យចេះតែយកមកនោះទេ ខ្លាចណាស់ចំពោះបញ្ហាដែលមានលេចឮខាងក្រៅយើងមិនចង់អកុសលកើតកន្លែងនេះទេ វត្តអាត្មានេះ គឺមានការសុខចំរើនយូរមកហើយ ពរ...

ខ្មែរផុស : តើព្រះអង្គមានសង្កេតទេថា ពុទ្ធបរិស័ទប៉ុន្មានរូបដែលមកធ្វើបុណ្យនៅវត្តនេះ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : បើជាបុណ្យធំៗ ដូចជាចូលឆ្នាំ ឬក៏បុណ្យភ្ជុំនោះ មានពុទ្ធបរិស័ទប្រមាណ១ពាន់នាក់ ដែលខ្លះក៏មានកន្លែងអង្គុយ ខ្លះទៀតនៅឈរ ខ្លះទៀតទៅផ្ទះវិញទៅ... រីឯបុណ្យតូចៗមានបុណ្យសពជាដើម ពេលខ្លះ១ឬ២០០នាក់មនុស្សតិចដូចជា ៥០នាក់ជាដើម ។

ខ្មែរផុស : បន្តិចទៀតបរិវេណវត្ត និងទៅជាធំ តើព្រះអង្គសង្ឃឹមថា មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ និងមកធ្វើបុណ្យ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : អាត្មាមិនហ៊ានសន្និដ្ឋានយ៉ាងណាជាមុនទេ តែនៅពេលដែលដឹងថា រឹកបាន "ប៊ុលឌីង" នេះភ្លាម ហើយវត្តហ្នឹងមិនមានបញ្ហាទាស់តែងគ្នាផង អាត្មាធ្លាប់តែបង្រៀនធម៌ថ្ងៃសុក្រ-សៅរ៍-អាទិត្យ ឥឡូវនេះរកទៅបង្រៀនមិនបានដោយអ្នកមកធ្វើបុណ្យកើនចំនួនច្រើនពេកធ្វើឱ្យខកការបង្រៀនអស់រលីង..។

ខ្មែរផុស : នៅឡូវែលនេះមានការសង់វត្តច្រើនកន្លែង តើពុទ្ធបរិស័ទមានសទ្ធា និងចូលបុណ្យច្រើនៗទេ ឬក៏នាំគ្នាមានការលំបាកដែរ ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : ស.រ.អា មានការប៉ះពាល់រឿងសេដ្ឋកិច្ចនោះខ្លាំងមែន តែពុំបានប៉ះពាល់ដល់សទ្ធាប្រជាពលរដ្ឋទេ ដោយជឿថា ព្រះសង្ឃគោរពធម៌វិន័យនៃព្រះពុទ្ធសាសនាត្រឹមត្រូវ គណកម្មការនិងអាចារ្យក៏គោរពគ្នាត្រឹមត្រូវ ម្ល៉ោះហើយនៅតែចូលបច្ច័យច្រើនៗដដែល តែប្រាក់ "ម័រគ្គេច" ចេញថ្លៃវត្តក៏បង់មួយខែៗយ៉ាងស្រួលឥតបញ្ហាអ្វីទេ ពរ!...

ខ្មែរផុស : វត្តថ្មីនេះនៅជិតកណ្តាលក្រុងខ្មែរជាងគេ តើមានកម្មវិធីអ្វីសម្រាប់បំរើពលរដ្ឋខ្មែរតាមផ្លូវអាណាចក្រ ក្រៅពីបង្រៀនពុទ្ធសាសនាទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សារឿន : តាំងពីអាត្មាមក៥ឆ្នាំហើយ រូបរួមជាមួយលោកតាបានចាត់ចែងកម្មវិធីរៀនព្រះពុទ្ធសាសនា ថ្ងៃសុក្រពីម៉ោង៦ដល់៧:៣០ រៀនអភិធម្មសម្រាប់អប់រំផ្លូវចិត្តដល់ញាតិញោមផង ដល់ខ្លួនឯងផង ថ្ងៃសៅរ៍ពីម៉ោង៦ដល់៧ល្ងាចសំដែង ជាធម៌អាថ៌ រួចពីម៉ោង៧-៨មានការសន្ទនាជាមួយក្មេងចាស់ ត្រូវការឆ្លល់ពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ឬការលំបាកចិត្តយ៉ាងណានោះ ត្រូវបានអាត្មាភាព និងលោកតាដោះស្រាយជូនទៅ **តទៅទំព័រទី ១៦**

តមកពីទំព័រទី ១

បោះឆ្នោតប្រធានាធិបតី ស.រ.អា...

របស់ខ្លួន ឱ្យមកឈរឈ្មោះសម្រាប់ឱ្យ ស.រ.អា ទាំងមូលសម្រេចរួមថា តំណាងខាងគណបក្សណាមួយដែលនឹងក្លាយជាប្រធានាធិបតីនឹងអនុប្រធានាធិបតីនៃសហរដ្ឋអាមេរិកកាលពីដើមខែកញ្ញានេះ ។

លោក បារ៉ាក់អូបាម៉ា នឹងលោក ជោ បាយដិន បានក្លាយជាបេក្ខជនសាជាថ្មីសម្រាប់គណបក្សប្រជាធិបតេយ្យ រីឯលោក មីត រ៉មនី នឹងផល រ៉ាយ៉័ន ក៏បានក្លាយជាបេក្ខជនរបស់គណបក្សសាធារណរដ្ឋដូចគ្នាដែរ ។

ការជ្រើសរើសប្រធានាធិបតីលើកទី៥៧នេះ មានសារសំខាន់ជាទីបំផុត ដោយសារ ស.រ.អា កំពុងរងគ្រោះវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងគ្រាំគ្រា ប្រជាពលរដ្ឋឥតការងារធ្វើច្រើនសិបលាននាក់ ឥវ៉ាន់ឡើងថ្លៃ អចលវត្ថុស្រុតចុះ... ។ល ។ អាមេរិកកំពុងប្រិតប្រៀងរកអ្នកមានថ្វីដៃឱ្យមកដឹកនាំជំនួសលោកប្រធានាធិបតី អូបាម៉ា ឬក៏បន្តអាណត្តិឱ្យអ្នកដដែលបួនឆ្នាំទៀត ។

បន្ថែមពីនេះ ការដកទ័ពពីមជ្ឈិមបូព៌ា បន្ទាប់សង្គ្រាមប្រឆាំងនឹងភេរវកម្ម អ៊ីស្លាម ក៏កំពុងប្រព្រឹត្តិទៅយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះស្ថានភាពដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ស្រាប់តែមានផ្ទុះព្រឹត្តិការណ៍ចលនាអ៊ីស្លាមប្រឆាំងនឹងអាមេរិក ពីប្រទេសលីប៊ីបណ្តាលឱ្យមានស្លាប់មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់នៃស្ថានទូតអាមេរិកាំងថែមទៀត ផ្ទុះចលនាប្រឆាំងនឹងអាមេរិកា នៅអេហ្សីប នឹងនៅប៉ាគីស្ថាននៅបង់ក្លាដេស ទាំងនោះធ្វើឱ្យពលរដ្ឋអាមេរិកាំងអាចពិនិត្យសមត្ថភាពនៃបេក្ខជនប្រធានាធិបតីទាំងពីរគណបក្សចំពោះកិច្ចការបរទេសបានយ៉ាងប្រសើរ ។

ការស្ទង់មតិចុងក្រោយបង្អស់ស្តីពីប្រជាប្រិយភាពនៃបេក្ខជនទាំងពីរគណបក្សឃើញថា បេក្ខជនគណបក្សសាធារណរដ្ឋ គឺ មីត រ៉មនី កំពុងចាញ់ប្រជាប្រិយភាព បារ៉ាក់ អូបាម៉ា ៤៦ភាគរយទល់នឹង៥២ភាគរយ តែក៏មានអ្នកមិនទាន់សម្រេចចិត្តថា នឹងបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនណាមួយនៅឡើយនោះចំនួនប្រមាណ៦ភាគរយដែរ បានន័យថាថ្វីត្បិតតែអូបាម៉ាឈរលើលំនឹងគាំទ្រប្រសើរហើយក្តី ក៏អាចធ្លាក់ស្រុតចុះវិញ បានយ៉ាងឆាប់រហ័សដែរ ដោយសារតែព្រឹត្តិការណ៍រំជើបរំជួលក្នុងស្រុកនឹងក្រៅស្រុកកំពុងតែបង្កើនឋាមពលពុំដឹងអាចបង្ក្រាបឱ្យស្ងប់ស្ងាត់បាន ឬមិនបាននៅឡើយ ។

សហគមន៍អាមេរិកាំងគេពុំបានឈរតាមដានដោយគ្មានសកម្មភាពទេ គេទាមទារឱ្យអនាគតប្រធានាធិបតីសន្យាពីជីវភាពប្រសើររបស់ពួកគេឱ្យបាន បាតុកម្មជាច្រើនបានបង្ហាញការសំដែងមតិជំទាស់ នឹងអ្វីដែលផ្ទុយនឹងផលប្រយោជន៍ចំបងនៃគ្រួសារ នឹងនៃមុខរបររបស់ពួកគេ ដូចជានៅ ឈីកាហ្គោ មានបាតុកម្មនៃបុគ្គលិកសិក្សាធិការនៅមណ្ឌលដែលអូបាម៉ា គួរតែមានប្រជាប្រិយភាពខ្ពស់ជាងគេជាដើម ។ បន្ទាប់មកមានសហគមន៍ឡាទីណូ ដែលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ស្រុះស្រួលគ្នាមូលមតិតវ៉ាយ៉ាងសកម្ម រហូតដល់មានការទទួលស្គាល់ថា ជាសម្លេងដ៏សំខាន់នៃពលរដ្ឋអាមេរិកាំង ដើមកំណើត ឡាទីណូ ចំណែកសហគមន៍អាស៊ី ក្រៅពីចិន កូរ៉េ ពុំមានឃើញសហគមន៍ខ្មែរ ឡាវ ឬវៀតណាម កញ្ជ្រោលបំពងសម្លេងឱ្យគេដឹងឡើងជីវភាព ឬការពារគ្រួសារខ្លួនឱ្យខ្នះខ្នែងឡើង នាពេលនេះទេ ។

នៅបីខែខាងមុខសាធារណជន អាចឃើញ



បេក្ខជនទាំងពីរគណបក្ស នឹងប្រឈមមុខឆ្លើយសំណួរអ្នកកាសែតចំនួនបួនដងទៀតដែរ ដើម្បីឱ្យអ្នកបោះឆ្នោតអាចជ្រើសរើសបេក្ខជនដែលប្រសើរបំផុតបាន ៕

តមកពីទំព័រទី ១

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ...

សកម្មភាពនៃគណកម្មការពិសេសរៀបចំការបោះឆ្នោត(គ.ជ.ប) ហើយគម្រាមថា បើមិនមានការកែប្រែទេនោះ ខ្លួននឹងធ្វើពហិការមិនចូលរួមការបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នោះទេ។ លក្ខខណ្ឌនៃការកែទម្រង់ គ.ជ.ប ដើម្បីឱ្យលទ្ធិប្រជាធិតេយ្យនៅកម្ពុជាមានភាពប្រសើរបាននោះ គឺបានទទួលការគាំទ្រយ៉ាងកក់ក្តៅពីលោកប្រេសិត អ.ស.ប ប្រចាំកម្ពុជា លោក ស្វូរិយា ស៊ូបេរេដែរ ។

លោកឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ស ខេង បានបដិសេដសំណើរកែប្រែសមាសភាមព គ.ជ.ប លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានសម្តែងការរីករាយ និងចំអកថា នឹងមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់ឈ្នះ។ តែលោកនាយកប្រតិបត្តិគល់ បញ្ញា អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលបានថ្លែង ថា "វានឹងមានការប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់លទ្ធិ-ប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាហើយ" ចំណែកឯលោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាននិយាយថា"បោះឆ្នោតដោយគ្មានបក្សប្រឆាំង គឺជាការប្រណាំងសេះដែលមានសេះតែមួយរត់ មិនអាចយកជាការបានទេ" ៕

មានអ្វីប្លែកនៅហ្វីឡាដែលហ្វៀ

បុណ្យចំរើនព្រះជន្ម ព្រះតេជគុណ ស៊ិន វត្ថា

▶ នេះជាព្រឹត្តិការណ៍ដ៏កម្រមួយ ព្រោះដោយហេតុគេពុំសូវបានឃើញមានការប្រារព្ធធ្វើពិធីចម្រើនព្រះជន្មណាដែលមានលក្ខណៈអធឹកអធម្ម ដូចជាការប្រារព្ធពិធីចម្រើនព្រះជន្មព្រះតេជគុណ ស៊ិន វត្ថា កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ ទី០៥ កញ្ញា កន្លងមកនេះណាស់។ ក្នុងព្រះជន្ម៤៥ព្រះវស្សាព្រះតេជគុណ វត្ថា សាក្យមុនី ជាប្រធានក្រុមប្រឹក្សា


ព្រះតេជគុណចៅអធិការ វត្ត មុន្នី


ព្រះវស្សាព្រះតេជ គុណ វត្ថា ជាប្រ...វត្ត

អភិបាលនៃវត្ត "ព្រះពុទ្ធវង្ស៊ី" ត្រូវបានគង់លើរថយន្តដែលបំពាក់ដោយរូបហង្សពណ៌មាសយ៉ាងស្រស់សង្ហា និងហែរហមដោយពុទ្ធបរិស័ទយ៉ាងច្រើនកុះករកាត់តាមតំបន់ពាណិជ្ជកម្មខ្មែរនាផ្លូវលេខ៧រហូតដល់វិថី Snyder និងបញ្ចប់ដោយហែកាត់តាមវិថីផ្លូវលេខ6Ritnerដែលជាទីតាំងរបស់វត្ត ។

ព្រឹត្តិការណ៍នេះបានសាងនូវភាពចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងពីមជ្ឈដ្ឋានមហាជននានានៅជិតខាង និងអ្នកដំណើរដែលឆ្លងកាត់ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នករៀបចំកម្មវិធីបានឱ្យដឹងថា : ព្រះសង្ឃអង្គនេះបានសាងនូវសមិទ្ធិផលនានាក្នុងវត្ត "ព្រះពុទ្ធវង្ស៊ី" បានជាច្រើន ហើយថែមទាំងមានគុណបំណាច់ដ៏ច្រើនមហាសាលចំពោះវត្តនេះ ។

២-ប្រតិភូគណបក្ស "សង្គ្រោះជាតិ" មកទស្សនៈកិច្ចនៅអាមេរិក

បន្ទាប់ពីការវិលត្រឡប់ទៅកាន់ប្រទេសកម្ពុជារបស់លោក កឹម សុខា ប្រធាន "គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស" រួចមក ទើបប្រតិភូរបស់ "ចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិ" ដែលប្រសូត្រចេញពីគណបក្ស សម រង្ស៊ី និងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងមកបំពេញទស្សនៈកិច្ចមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិកនៅខែតុលាខាងមុខនេះ ។

តាមការឱ្យដឹងពីថ្នាក់ដឹកនាំសាខាគណបក្ស "សិទ្ធិមនុស្ស" ប្រចាំរដ្ឋផែនស៊ីវែនៀបានឱ្យដឹងថា : អ្នកស្រី មូរ សុខហួ ឥស្សរៈជនដ៏សំខាន់របស់គណបក្ស "សម រង្ស៊ី" និងលោក ប៉ុល ហម ជាឥស្សរៈជនដ៏សំខាន់របស់គណបក្ស "សិទ្ធិមនុស្ស" និងធ្វើដំណើររួមគ្នាមកកាន់សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីធ្វើកិច្ចការសំខាន់ៗមួយចំនួនទាក់ទងនឹងគណបក្ស "សង្គ្រោះជាតិ" ដែលទើបបង្កើត នាពេលថ្មីៗកន្លងមកនេះ ។





នៅថ្ងៃទី២៩ ខែ តុលា ដល់ថ្ងៃទី៥ វិច្ឆិកា ខាងមុខនេះ ឥស្សរៈជនទាំងពីរ និងមានវត្តមាននៅទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វៀ ។

៣-សកម្មជនសាខាគណបក្ស "សិទ្ធិមនុស្ស" នៅហ្វីឡារងគ្រោះ ព្រោះពាក្យសម្តី


លោក ចន លី

លោក ចន លី ជាខ្មែរកម្ពុជាក្រោម និងជាសកម្មជនគាំទ្រគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំរដ្ឋផែនស៊ីវែនៀ(PA) នៃទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វៀបានទទួលរងនូវគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយដោយប្រតាយប្រតប់គ្នាដែលផ្តើមឡើងដោយជម្លោះពាក្យសំដីបន្តិចបន្តួច ។ បច្ចុប្បន្នលោក ចន លី កំពុងទទួលការព្យាបាលនៅឯមន្ទីរពេទ្យមួយកន្លែងក្នុងទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វៀ ។ តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកស្និតនឹងលោក ចន លី នៅមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅឡើយ ។

៤-ជីវិតចុងក្រោយរបស់លោកយាយ ប៉ក់ ង៉ា

នាថ្ងៃសៅរ៍ទី២២ ខែតុលា កន្លងមកនេះ នៅវត្ត "បាលីលេយ្យ" ឬគេនិយមហៅលេងថា វត្ត "ដីហុយ" មានប្រារព្ធធ្វើពិធីបុណ្យសពមួយដោយឧបាសិកា ប៉ក់ ង៉ា បានទទួលមរភាពកាលពីថ្ងៃទី ១៤ ខែតុលា កន្លងមកនេះ ក្នុងជន្មាយុ៧១ឆ្នាំ ។ មរណៈភាពរបស់លោកយាយ ប៉ក់ ង៉ា បានបន្សល់ទុកនូវក្តីស្រណោះអាឡោះអាល័យយ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់កូន-ចៅ និងញាតិជិតឆ្ងាយរបស់លោកយាយ ។

សាមណេរ វ៉ារី ឈិម បានបំពេញនូវកាតព្វកិច្ចយ៉ាងឆ្នើមជាកូនប្រុសកត្តញ្ញូដោយបានសាងផ្នួសបួសជាព្រះសង្ឃ ដើម្បីសងគុណដល់ឧបាសក ប៉ក់ ង៉ា



ដែលជាញោមស្រី និងដើម្បីសុំខមោលទោស និងសុំអហោសកម្មនូវកំហុសខុសឆ្គងនានា ដែលបានកើតឡើងជាមួយម្តាយដោយអចេតនា ៕

ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ រ.ជ.រ.ប.ខ លោកតា សឺន សាន



ដោយ : ម៉ម យឹន

(តពីលេខមុន)

ដាក់ផ្លាកសម្គាល់គ្រប់ក្រឡាដីទាំងអស់ ។

-តើអស់លោកអ្នកសន្និដ្ឋានថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំបាទ និងរូបខ្ញុំបាទពេលនោះ កំពុងស្ថិតនៅក្នុងសភាពរបៀបណា? ស្លាប់ ឬរស់? មានអស់លោកអ្នកខ្លះបាន ទស្សន៍ទាយឱ្យខ្ញុំបាទថា "បើមិនស្លាប់ក៏ពិការដាច់ដៃជើងដែរ" ។ ជាភព្វសំណាងដ៏ប្រពៃចំពោះរូបខ្ញុំបាទ ដែលពុំបានទទួលនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងបេសកកម្មនេះ ហើយបានជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃអ្វីៗដែលខ្ញុំបាទ និងកងឯកភាពទាហានជាងបានទទួលលទ្ធផលដ៏ល្អធ្វើប្រទេសជួយគាំទ្របានជួយផ្តល់មធ្យោបាយនូវគ្រឿងប្រដាប់សំខាន់ៗមួយចំនួន ដូចជាគ្រឿងប្រដាប់រាវរកមីនដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ព្រមទាំងគ្រឿងចក្រយន្តធំៗ សំខាន់ៗ ក្នុងការស្ថាបនាផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន តាមបណ្តោយព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃដីរំដោះទាំងមូលជាដើម ។ ត្រូវបានប្រទេសលោកសេរីផ្តល់ឱ្យ ដូចជា គ្រឿងចក្រ យន្តកង់ច្រវាក់រុញដីធុនធំ និងតូចជាច្រើនគ្រឿង គ្រឿងចក្រកៀរចង្រោបដីជាច្រើនគ្រឿងរថយន្តដឹកជញ្ជូនធំតូចជាច្រើនគ្រឿង និងគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាសម្រាប់ថែរក្សា និងជួសជុលគ្រប់បែបយ៉ាងទៀតផង ។

ទោះបីមានការខំប្រឹងប្រែង និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្លាំងក្លាយ៉ាងណាក៏ដោយគ្រឿងចក្រធ្វើថ្នល់មួយចំនួនបានត្រូវខូចខាតខ្លះជៀសពុំរួច ។

សកម្មភាពដ៏មមាញឹក និងខ្លាំងក្លាបានប្រព្រឹត្តទៅជានិច្ចធ្វើឱ្យផ្លូវថ្នល់ជាច្រើន និងទីតាំងរបស់កងទ័ពព្រមទាំងទីផ្សារ ភូមិស្រុកប្រជាពលរដ្ឋ ដែលរស់នៅក្នុងតំបន់រំដោះ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយ និងស្រលាញ់គោរពរាប់អានដល់រណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និងកងទ័ពជាតិ កជរបខ យ៉ាងក្រៃលែងដែរ ។

ភាគ១៤-ភស្តុតាងក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកកងទ័ពជាតិ

លោកឧត្តមសេនីយ៍ សក់ ស៊ុតសាខន ជាអគ្គមេបញ្ជាការ និងលោកឧត្តមសេនីយ៍ ប៉ាន់ ថៃ ជានាយអគ្គសេនាធិការនៃកងកម្លាំង កជរបខ តែងតែត្រូវបានតំណាងប្រទេសស្រឡាញ់យុត្តិធម៌ និងសន្តិសុខ ដែលជាប្រទេសជួយគាំទ្រ និងផ្តល់ជំនួយយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់សម្រាប់កងទ័ពជាតិ និងប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ អញ្ជើញចូលមកសុំជួបដោយផ្ទាល់ និងមានការសំណេះសំណាលសួរសុខទុក្ខ និងពីស្ថានភាពនយោបាយ សកម្មភាពកងទ័ពដែលកងកម្លាំងទ័ពកំពុងធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅតាមខេត្តនានាជាប់ព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃប្រទេសខ្មែរទាំងមូល ។

ពេលមានជំនួបគ្នាម្តងៗ លោកឧត្តមសេនីយ៍ទាំងពីរតែងតែពន្យល់បង្ហាញនូវយុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់ៗ ដែលកងទ័ពរំដោះត្រូវវាយប្រយុទ្ធនៅលើសមរភូមិ និងការជួយរំដោះសត្រូវការពារប្រជាពលរដ្ឋ នៅពេលដែលបានរំដោះភូមិស្រុកនានា ។ ជាពិសេសតំណាងប្រទេសនានាតែងតែមានការកោតសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់វីរភាពនៃកងទ័ពរំដោះជាតិ ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្តបំពេញបេសកកម្មជាបុព្វហេតុជួយរំដោះជាតិសង្គ្រោះប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ឱ្យបានរួចផុតពីគម្រោងលេបទឹកដីនៃប្រទេសយួនសង្គមនិយមវៀតណាម ដែលកំពុងប្រើឧបាយកលពុតត្បុតល្បិចកលមកលើប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៧ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៧៩មកនោះ ។

ដោយសារតែការថ្លែងរបស់មេដឹកនាំកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ នេះធ្វើឱ្យអង្គការសារព័ត៌មានធំៗលើពិភពលោកសេរី បានបញ្ជូនភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានឱ្យទៅតាមដានពិនិត្យមើលដោយផ្ទាល់ទៅលើសកម្មភាពប្រតិបត្តិការសឹកវាយប្រហារកងទ័ពខ្មែរយួននៅក្នុងទឹកដីខ្មែរនោះ ។

មានភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានរបស់អេភី(AP)មួយឈ្មោះលោក ណេត (Nate Thager) បានទៅនៅប្រចាំការជាមួយកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ តែម្តង ។

ស្ទើរតែគ្រប់ពេលវេលាដែលកងកម្លាំងទ័ព



កជរបខ នាំកងទ័ពចូលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការសឹកនៅក្នុងប្រទេសខ្មែរតែងតែមានក្រុមភ្នាក់ងារយកព័ត៌មាន ធ្វើដំណើរទៅជាមួយជានិច្ច រួចហើយថតរូបបានយ៉ាងច្រើន បញ្ជាក់អំពីការជាក់ស្តែងរបស់ការប្រយុទ្ធគ្នានានានោះ ។

ចំណែកអង្គការសារព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតជាច្រើនបានបញ្ជូនទៅជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ជាក្រុមក៏មាន ជាម្នាក់ៗក៏មាន មានជាច្រើន ដែលពុំអាចជំរាបបាន ។ ក្រុមនិមួយៗសុទ្ធតែបានទទួលការអនុញ្ញាត និងការជួយការពារធានាសន្តិសុខដល់ភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានទាំងអស់ ក្នុងពេលទៅធ្វើប្រតិបត្តិការនេះ ។

ជារៀងរាល់ពេលចូលទៅប្រតិបត្តិការសឹកជាទ្រង់ទ្រាយប្រយុទ្ធធម្មតា មានកងកម្លាំងទ័ពរំដោះជាច្រើនរយនាក់ ហើយមានមេបញ្ជាការ **តទៅលេខក្រោយ**

វិធីបន្ធូរនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិជីវិត

Method how to relax mind and body in order to enjoy life.



តពីលេខមុន

(e)បើកទូលាយសតិដឹងទទួលរាល់ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដែលកំពុងកើតមានក្នុងខណៈនេះ។ (f) សម្លឹងមើលទិដ្ឋភាពជុំវិញដែលលេចឡើងជារូបភាពជាក់ស្តែង ដូចជាលំហរសមុទ្រដ៏ល្វឹងល្វើយ ពពករសាត់ សត្វហើរ ទិដ្ឋភាពវាលខ្សាច់ មនុស្សកុះករ (ភ្នែក) ។ល។ (g) ធំក្លិនខ្យល់សមុទ្រ ខ្យងសមុទ្រ ផ្កាព្រៃ សាច់អាំង (ច្រមុះ) ។ ល ។ (h) ឮស្នូររលកសមុទ្រឆាវៗពុំដាច់ ស្នូរខ្យល់រសៀក សម្លេងក្មេងរត់ប្រឡែងគ្នារញាវពីចម្ងាយ សម្លេងមនុស្សសើចជជែកគ្នា ស្នូឡានបើកបរ (ត្រចៀក) ។ (i) ទទួលដឹងកំដៅអ៊ុនៗចំហាយពីខ្សាច់ ខ្យល់ត្រជាក់ប៉ះស្បែកមុខ (ស្បែក) ។ (j) បើគាប់ជួនពេលនោះអ្នកកំពុងហូបការ៉េមទទួលដឹងរាល់រស់ជាតិដែលលេចឡើង ដូចជាផ្អែម ជូអែម ឆាញ់ (អណ្តាត) ។ (k) កត់សំគាល់រាល់វេទនានានាលេចឡើងលើរូបកាយទាំងមូលដូចជា: ដង្ហើមចេញចូលញាប់វែងខ្លី បេះដូងកំពុង លោតចង្វាក់ជីពចរ ទ្រូងចលនាឡើងចុះ ពោះប៉ោងផត ចំហាយក្តៅ រងារ ហើមពោះ រោយចង្កេះ ។ល។ សំរូតសតិពីកំពូលក្បាលហូរហែរចុះរហូតដល់ចុងជើង ហើយសំរូតសតិពីចុងជើង ឡើងដល់កំពូលក្បាលអាចធ្វើយឺតៗ ឬអាចល្បឿនរឹតចុះរឹតឡើងច្រើនលើកច្រើនសារតាមពេលវេលាអំណោយ ។(1) ចំពោះគំនិតណាមួយ អារម្មណ៍ណាមួយ មនោសញ្ចេតនា ណាមួយ លេចមក សូមអនុវត្តដូចករណីយរៀបរាប់ខាងលើ ។

ធ្វើដូចបានរ៉ាយរ៉ាប់មកនេះ អ្នកពិតជាបានសំរាកសំរួលលំហែរកាយនិងចិត្តល្អប្រពៃហើយ ។ ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ និងទៅធ្វើការប្រកបដោយថាមពលពេញលេញ។ ខ្ញុំឆ្លៀតពេលនេះជំរាបជូនអំពីពាក្យសំរូតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង តើមានន័យយ៉ាងណា ? មានន័យថា ចូរអ្នកបង្ខិតសតិពីក្បាលហូរហែររហូតដល់ចុងជើង ហើយទន្ទឹមនឹងនោះ ចូលពិនិត្យវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងហូរហែរពីក្បាលដល់ចុងជើង។ អ្នកអាចពិនិត្យវេទនាទាំងនោះយឺតៗ ឬពិនិត្យល្បឿនរឹតចុះរឹតឡើងមួយដង្ហើមដល់ចុងជើងមួយដង្ហើមដល់ក្បាល (body scan) ។ ពិនិត្យគឺមានន័យថា គ្រាន់តែទទួលដឹងតែប៉ុណ្ណោះ ពុំគិតពិចារណាអ្វីឡើយ។ ពាក្យទទួលដឹងនេះ ស្មើរនឹងពាក្យភាសា Gegøs witnessing ។

(X) ពិសោធនៅពេលធ្វើការតូចតាច

ចំពោះកិច្ចការណាដែលអ្នកត្រូវបំពេញ ប៉ុន្តែត្រូវការប្រើសតិតិចតួចឬគិតគូរតិចតួចអ្នកអាចធ្វើការផង ហើយសំរាកសំរួលកាយផង ដូចជា ការស្រោចដំណាំ ការដាំស្ល (អ្នកធ្លាប់ដឹងនិងថ្មីកហើយ) ។ ឧទាហរណ៍ ការដាំស្ល បើចង់សំរាកនិងសំរួលកាយចិត្ត ចូលអ្នករៀនប្រើ ការតម្រង់សតិរូមរឹតផង ហើយទំលាប់បញ្ចូលតម្រង់សតិបើកទូលាយផង។ មានន័យថា អ្នកដាំស្លបណ្តើរ អ្នកអាចបើកទូលាយសតិផង: ចូរព្យួរការគិតគូរអំពីរឿងផ្សេងៗ មួយអន្លើ អ្នកអនុញ្ញាតិ បើកឱ្យមានការគិតគូរខ្លះៗតែទៅលើការដាំស្លប៉ុណ្ណោះ ចំណែកសតិមួយភាគធំ សូមបើកឱ្យទទួលពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដែលកំពុងលេចឡើងនៅខណៈនោះតែម្តង ដូចជា ការមើលទិដ្ឋភាពទាំងឡាយជុំវិញបន្ទប់ដាំស្ល (ភ្នែក) ធំក្លិនគ្រឿងផ្សំនានា ក្លិនត្រីឆ្អាប ហិលឈ្ងួល ច្រមុះ (ច្រមុះ) ហាត់ទទួលដឹងវេទនាលើដៃនៅពេលកាន់ឬកាត់បន្លែ ប៉ះទឹកលាងដៃក្នុងចានដែក (ស្បែក) ពេលភ្លក់អាហារបើកសតិទទួលដឹងញាណអណ្តាត បើកសតិទទួលដឹងសម្លេងនានាដែលលេចឡើង នាពេលដាំស្ល ឮទឹកបាញ់ឆរ ស្នូរទឹកសម្លពុះ (ត្រចៀក) ។ ហាត់មានសតិដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងលើ និងក្នុងរូបកាយនៅខណៈនោះ ដូចជា រោយដៃ ស្មារ ឈឺឈាបៗលើចង្កេះ ក្តៅឈ្ងួលក្នុងខ្លួនដោយឈរនៅជិតភ្លើង ស្នូរជីបចរ ស្នូរបេះដូង ដង្ហើមចេញចូល អាចឆ្លៀតប្រើការសំរូតសតិពីក្បាលមកចុងជើងពីចុងជើងមកក្បាលរឹត ចុះរឹតឡើង (មួយប៉ព្រិចភ្នែក)។ បើលេចគំនិត អារម្មណ៍មួរម៉ង ភ័យព្រួយ កំហឹង ប្រតិកម្មខ្សែរឿងអតីតកាលមកក្នុងក្បាល ចូរគ្រាន់តែដឹងបានហើយ ពុំរុញច្រានវាចេញ ពុំចូលរួមជាមួយ ឬជីកចូលជ្រៅទៅក្នុងសាច់រឿងឡើយឱ្យ សូមចងចាំគោលការណ៍: (1) កត់សំគាល់ ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ Just note, that is all (2)បើកចំហររង់ចាំទទួលពុំរុញច្រានចេញឡើយ Include everything (3) អនុញ្ញាតរាល់បាតុភូតនានាឱ្យ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន allow everything to manifest in the space of awareness (4) អ្នកហាក់ប្រៀបដូចជាដបពុំមែនជាអ្វីៗក្នុងដបឡើយ You are the bottle but not the content (5) អ្នកប្រៀបដូចជាម្តាយដែលអោបថ្នាក់ថ្នមកូនក្នុងដៃ ដោយក្តីមេត្តា អាណិត ស្រឡាញ់ ឧ. ការប្រព្រឹត្តដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកនឹងពិសោធន៍ ការសំរាកបានពេញលេញ មានការសប្បាយរីករាយនាពេលដាំស្ល ពុំធុញទ្រាន់ ឬហេវហត់ឡើយ ។ ការហាត់របៀបនេះយូរទៅទំលាប់ថ្មីនឹងចាប់ពន្លកក្នុងប្រព័ន្ធរាងកាយអ្នក អ្នកនឹងបានជួបពន្លឺ ភាពធូរស្រាលក្នុងចិត្ត សប្បាយរីករាយ និងសុភមង្គលក្នុងជីវិតពិតប្រាកដមែន។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ក្នុងការរស់នៅធម្មតាមនុស្ស៩៥ពិសោធន៍ភាពតឹងតែងភាពតប់ប្រម៉ល់ ភាពច្រាស់ច្រាលក្នុងចិត្តពុំលំហែរ គ្រប់ៗពេល ហេតុការណ៍នេះគឺអាស្រ័យដោយមនុស្ស យើងប្រើតែការតម្រង់សតិរូមរឹតប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះគួរយើងម្នាក់ៗហាត់បញ្ចូលរបៀបរស់នៅថ្មី ពោលគឺការតម្រង់សតិ

តទៅលេខក្រោយ

ជោគជតារាសីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំហង

ជោគជតាប្រចាំសប្តាហ៍

ឆ្នាំជូត

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឲ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀតនោះ គម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមកហើយ ក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើ ជាអាជីវកររកស៊ីវិញមានការរីកចម្រើនល្អតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕

ឆ្នាំឆ្លូវ

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួប នឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្ហែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕

ឆ្នាំខាល

លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឲ្យគ្នា ៕

ឆ្នាំថោះ

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមួលបង្កាច់បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឲ្យប្រែក្លាយទៅជាសួយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីសច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

ឆ្នាំរោង

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះគឺបានសមដូចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ងយាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឲ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ៕

ឆ្នាំម្សាញ់

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឲ្យសោះ ព្រោះនាំឲ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានះចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះរីរាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ៕

ឆ្នាំមមី

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទិណាក្តី គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឲ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ឆ្នាំមមែ

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឲ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបាន ត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញគួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។រីឯបញ្ហាស្នេហា គូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ៕

ឆ្នាំវក

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផលពីការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។បើ ជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ីជួញដូរវិញគឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នាដូច្នេះគួរបើកចិត្តឲ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕

ឆ្នាំរកា

រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឲ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្ហែមទើបជាការប្រសើរ ៕

ឆ្នាំច

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ៕

ឆ្នាំកុរ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាយប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕

តមកពីទំព័រទី ៧

ជីវិតកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងនៅខេត្តរតនគិរី...

ប៉ុណ្ណោះពួកគេរក្សាបាននូវប្រពៃណីមួយក្នុងការសាងសង់ផ្ទះឬស្សីដ៏គួរឱ្យស្រឡាញ់ និងគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុត ។

ប្រសិនបើយើងធ្វើដំណើរចេញពីទីរួមខេត្តនៃទីកដីក្រុងបានលុងរបស់ខេត្តរតនគិរីនោះ យើងត្រូវចំណាយពេល២ម៉ោងតាមរយៈមធ្យោបាយទូកចម្លងតូចៗរបស់អ្នកស្រុកទីនោះ ។ តំបន់ភូមិឋានរបស់ជនជាតិគ្រឹងនេះស្ថិតនៅតាមដងស្ទឹងមួយដែលជាព្រំដែនខណ្ឌចែកទឹកដីរវាងខ្មែរ និងប្រទេសឡាវ ។ ប្រជាជននៅតំបន់នេះប្រកបរបរដាំដំណាំបន្លែបង្ការ និងដាំស្រូវនៅរដូវវស្សា ។ គេឃើញមានប្រជាជនជាស្ត្រី និងកូនចៅពួកគេតិចតួចប៉ុណ្ណោះនៅតាមភូមិនោះ ។ ចំណែកសិទ្ធិសេរីភាពនៃការពិភាក្សារឿងគូស្រករ និងមង្គលការវិញពួកគេមិនត្រូវបានបើកចំហឡើយ ។

កូនក្រមុំជនជាតិគ្រឹងម្នាក់បាននិយាយឱ្យដឹងថា កូនកំលោះបើស្រឡាញ់កូនក្រមុំ គឺតម្រូវឱ្យកូនកំលោះបញ្ចេញសមត្ថភាពដោយការសាងសង់ផ្ទះខ្ទម ដើម្បីផ្គាប់ចិត្តគូស្នេហ៍របស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែបើនិយាយពីសិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសគូស្រករវិញ ទោះបីជាកូនក្រមុំមិនចូលចិត្តកូនកំលោះក៏ដោយ ក៏ពួកគេត្រូវតែធ្វើតាមឆន្ទៈរបស់ឪពុកម្តាយជាអ្នកសម្រេចដែរ ។ ចំពោះការសង់ផ្ទះខ្ទម



សម្រាប់ផ្គាប់ចិត្តគូស្នេហ៍នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះថ្វីត្បិតតែវាហាក់ដូចជាហួសសម័យបន្តិចមែន ប៉ុន្តែវាមានឥទ្ធិពលអាចនឹងធ្វើឱ្យពួកអ្នកភូមិមានភាពខ្ជិលច្រអូសផងដែរ ។

បច្ចុប្បន្ននេះមានបណ្តាអង្គការមួយចំនួនបានរៀបចំគម្រោងជាច្រើនជាមួយនឹងរដ្ឋាភិបាល ដើម្បីជួយដល់អ្នកស្រុកដោយមានកម្មវិធីជួយចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារដល់ក្មេងៗនៅទីនេះផងដែរ ។

គេសង្កេតឃើញថា ជីវិតប្រជាជននៅតំបន់នេះហាក់ដូចជាមានភាពចម្រុះបន្តិច គឺដោយសារតែជីវភាពពួកគេស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពក្រីក្រ ។ នៅតំបន់នោះក៏មានគម្រោងអភិវឌ្ឍន៍នានារបស់ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកមកជួយបង្កើតសាលារៀន និងព្រះវិហារសាសនា ដើម្បីជាមធ្យោបាយដោះស្រាយបញ្ហាក្រីក្ររបស់ប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះ ។ ក្រុមគ្រិស្តសាសនិកទាំងនោះព្យាយាមពង្រីកសាសនារបស់គេ ប៉ុន្តែប្រជាជនដែលរស់នៅទីនោះតែងតែមានជំនឿខាងព្រលឹងវិញ្ញាណសត្វដីទឹក និងពពួកសត្វដទៃផ្សេងៗទៀតទៅវិញ ។

ក្រុមកុលសម្ព័ន្ធគ្រឹងបានប្រាប់ពីចំណាប់អារម្មណ៍លើវិស័យទេសចរថា ពួកយើងរីករាយណាស់ដែលមានជនបរទេសច្រើនមកទស្សនាភូមិឋានរបស់យើង ព្រោះយើងអាចមានឱកាសរៀនសូត្រពីវប្បធម៌គ្នាទៅវិញទៅមកបាន ។ ឥឡូវនេះយើងបានឃើញនូវអ្វីៗដែលយើងមិនធ្លាប់បានឃើញពីមុនមកច្រើនណាស់ ។ ដោយពួកគេគិតថា ពួកយើងអាចមានឱកាសចេះអក្សរ ហើយកូនចៅជំនាន់ក្រោយៗរបស់ពួកយើងអាចចេះអាននិងសរសេរអក្សរបាន ហើយពួកយើងថែមទាំងរក្សាបាននូវវប្បធម៌ប្រពៃណីរបស់ខ្លួនបានទៀតផង ៕

តមកពីទំព័រទី ៨

វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ឬ វត្តថ្មី...

មានការស្រឡះក្នុងចិត្តបំបាត់ទុក្ខ ឬកង្វល់ក្នុងចិត្តបាន ពរ! ពីម៉ោង៨-៩ យប់មានក្មេងៗអាយុ១០-២០ឆ្នាំមករៀនធម៌ សូត្រធម៌ -ដល់ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង៦-៧ល្ងាចទាំងអស់គ្នាថ្វាយបង្គំព្រះ ហើយសំខាន់ទៅទៀតនោះមានលោកគ្រូបង្រៀនខ្មែរបើកថ្នាក់បង្រៀនអក្សរខ្មែរ ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង១-៣ឱ្យដល់កូនសិស្សខ្មែរប្រមាណ១០នាក់ ។

ខ្មែរផុស : ជាបញ្ចប់ តើព្រះអង្គមានឱវាទអ្វីសម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទនាពេលនេះទេ?

ព្រះអង្គ ឈុំ សាវឿន : អាត្មាយល់ថា ដើម្បីបានសេចក្តីសុខរួបរួមគ្នាសាមគ្គីគ្នាបានមែនត្រាស់តែជាពុទ្ធសាសនិកតែប៉ុណ្ណោះទេ បើយើងបានរៀនធម៌ហើយជាគណកម្មការជាអាចារ្យក៏ដោយត្រូវដើរ តាមឱវាទព្រះពុទ្ធថែមទៀត ព្រះពុទ្ធបានសម្តែងថា ការទាស់ទែងគ្នាជាអំពើអកុសលត្រូវចេះលះបង់តែយើងលះបង់ហើយរមែងបានសុខហើយ ពរ!

ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឈួម សម្បូណ៌ : បើផ្នែកខាងលោកវិញ បើកាន់តាមធម៌ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឱ្យបានច្បាស់លាស់មិនចេះទាស់គ្នាទេ -ព្រះអង្គលោករៀបត្រឹមត្រូវល្អណាស់ តែយើងប្រណិប័ត្តមិនបាន ម្ល៉ោះវាចេះតែខុសតែខុសហើយប្រកាន់ ដូច្នេះយើងតែកាន់តាមវិន័យនៃព្រះធម៌ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៕

ជាតិខ្មែរត្រូវជួយមូលនិធិសង្គ្រោះជាតិ

១-ឱ:ឱជាតិខ្មែរសែនថ្លៃថ្លា	រស់ក្នុងលោកានិងកម្ពុជា
ជាជាតិខ្មែរពិតចិត្តជ្រះថ្លា	ជួយជាតិគ្រាប់គ្នាសែនប្រពៃ ។
២-ពេលនេះជាពេលសំខាន់ណាស់	ជាតិខ្មែរយល់ច្បាស់គ្មានសង្ស័យ
ត្រូវតែភ្ញាក់ឡើងតាំងស្មារតី	សង្គ្រោះជាតិខ្ញីពីសត្រូវ ។
៣-មាតុភូមិជាតិខ្មែរត្រូវរងទុក្ខ	មានខ្មាំងលុយលុកខ្លាំងពេកក្រូវ
ដោយសារមានមេដើរខុសផ្លូវ	ចិត្តសែនឃោរឃៅក្បត់ជាតិឯង ។
៤-មេនេះសែនជោរពោរពេញខ្មាត	ចិត្តសែនគ្រោកគ្រាតយ៉ាងជាក់ស្តែង
គិតតែរួមចិត្តឥតកោតក្រែង	ហើយស្រែកក្តែងៗថាស្នេហ៍ជាតិ ។
៥-ពេលនេះថាពេលមកដល់ហើយ	ឱជាតិខ្មែរអើយត្រូវខ្មីឃ្មាត
រួមសាមគ្គីគ្នាដោយចិត្តស្អាត	ចូលរួមព្រោងព្រាតផ្តល់ថវិកា ។
៦-ទោះតិចឬច្រើនដោយចិត្តស្មោះ	មានន័យសង្គ្រោះតាមសទ្ធា
អ្នកមានតែមួយឬពាន់ដុល្លារ	អាចចូលរួមគ្នាមូលនិធិ ។
៧-ដើម្បីសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត	អោយរស់ជីវិតមានសតិ
ស្មារតីស្នេហ៍ជាតិមានសិទ្ធិ	ឧត្តមគតិខ្មែរជាតិនិយម ។
៨-សូមជាតិខ្មែរអើយងើបឈរឡើង	សង្គ្រោះជាតិយើងខ្មែរឧត្តម
មិនត្រូវនៅស្ងៀមដេកសំងំ	មិនពូខ្មែរយំទេឬអី? ។
៩-បើខ្មែរពិតជាជាតិខ្មែរមែន	សូមខ្មែរត្រូវកេណ្ឌទាំងប្រុសស្រី
ចូលរួមមូលនិធិសង្គ្រោះខ្មែរថ្មី	ជាតិល្អប្រពៃសែនឧត្តម ។
១០-មូលនិធិសង្គ្រោះជាតិខ្មែរពិត	ស្រោចស្រង់ជីវិតពិតរឹងមាំ
អោយមាតុភូមិខ្មែររួចទុក្ខធំ	សុខសាន្តមនោរម្យរុងរឿងហើយ ។
១១-សូមលើកហត្ថាទាំង២ផ្ទឹម	ជូនពរឧត្តមព្រះផ្តល់អោយ
ជាពរល្អណាស់ពិតល្អៃល្អើយ	បានសុខជាស្បើយកើនចម្រើន ។
១២-មានជោគមានជ័យស្រីបវរ	កើតមានពេញពោរកើនយ៉ាងច្រើន
រុងរឿងថ្លៃថ្លាជួយបង្កើន	ច្រើនឡើងរន្ទើនបរិបូរហោង ។
	សូមអរគុណ

កំណាព្យ និពន្ធដោយលោក ម៉ម យឹន រស់នៅក្រុង PHILADELPH IA PA USA.